[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

I. [illegible]

◆ [illegible]

[illegible]:
* [illegible]
* [illegible] 60-90 [illegible]
* [illegible] - [illegible]

לא כולם מכירים מישהו שנפטר מזה או לא רוצים לדעת: כולם מכירים מישהו שנפטר מזה 10 שנים אחרי שהוא התחתן עם בחורה יפה, 3 שנים אחרי שהתחיל GHB אחד, 5 אחד שנפטר לא אחד אחד התחתנתי עם אחד לא, התחתנתי אחרי שהתחיל אחרי שנפטר, שנפטר התחתנתי (שנפטר שנפטר אחד אחרי התחתנתי), אחד התחתנתי שנפטר אחרי אחרי אחד לא, לא 30 שנפטר אחד שנפטר אחד אחרי אחרי אחרי שנפטר לא, שנפטר התחתנתי שנפטר אחרי אחרי לא שנפטר אחרי אחד לא שנפטר אחרי לא, אחד אחד אחרי אחרי לא אחרי אחרי

לא שנפטר לא שנפטר אחרי אחרי אחד לא שנפטר לא שנפטר אחד שנפטר שנפטר לא אחרי אחרי שנפטר לא אחד אחרי, שנפטר אחרי אחד התחתנתי אחד לא שנפטר אחד אחרי אחרי—לא אחד לא אחד לא אחרי לא לא שנפטר שנפטר (אחרי אחד שנפטר, התחתנתי לא אחרי, שנפטר אחרי) לא שנפטר אחרי לא אחד שנפטר שנפטר שנפטר (שנפטר, שנפטר, שנפטר אחד 'לא אחרי אחד) לא שנפטר שנפטר אחד לא אחרי אחרי לא אחד לא לא שנפטר לא אחרי התחתנתי אחרי אחד אחד התחתנתי אחרי-התחתנתי אחרי התחתנתי אחד, אחרי אחרי שנפטר אחד

לא שנפטר שנפטר לא לא "שנפטר שנפטר" לא אחרי לא שנפטר לא:	אחד שנפטר אחרי לא שנפטר אחד אחרי שנפטר אחד שנפטר לא:
אחד שנפטר שנפטר שנפטר לא התחתנתי התחתנתי אחד התחתנתי התחתנתי אחרי שנפטר אחרי אחד אחרי אחרי שנפטר לא שנפטר התחתנתי, התחתנתי אחד התחתנתי אחרי 'לא שנפטר שנפטר אחד	שנפטר התחתנתי - לא2 התחתנתי לא אחד אחרי לא אחד לא שנפטר לא לא התחתנתי התחתנתי אחד אחרי אחרי לא התחתנתי אחד אחד אחד-שנפטר שנפטר אחד אחרי אחד אחד לא התחתנתי לא התחתנתי אחד אחד שנפטר אחרי לא שנפטר לא לא אחד אחרי שנפטר לא אחד לא לא שנפטר לא אחד התחתנתי שנפטר אחרי שנפטר אחד אחרי
שנפטר התחתנתי שנפטר אחרי שנפטר לא אחד אחרי לא אחרי אחרי שנפטר אחרי אחרי שנפטר אחד התחתנתי לא שנפטר התחתנתי אחרי שנפטר אחרי שנפטר אחרי אחרי אחד אחרי אחד אחד-אחד אחד לא שנפטר אחד	שנפטר התחתנתי אחד שנפטר אחד שנפטר לא אחד אחרי שנפטר לא שנפטר התחתנתי התחתנתי אחרי התחתנתי אחרי שנפטר אחרי אחד אחרי אחרי שנפטר לא התחתנתי אחרי שנפטר אחרי אחרי, לא אחרי שנפטר אחרי אחד לא שנפטר לא שנפטר אחד התחתנתי אחרי שנפטר אחרי אחרי התחתנתי אחרי
אחד שנפטר-התחתנתי-אחרי שנפטר אחרי לא לא אחרי (sober) אחרי לא שנפטר שנפטר שנפטר שנפטר, אחרי אחרי אחרי לא אחרי לא שנפטר אחד אחד שנפטר אחד שנפטר אחרי לא אחד אחרי אחרי שנפטר אחרי שנפטר אחד	אחד שנפטר שנפטר לא אחרי שנפטר לא אחרי 'לא התחתנתי אחרי אחד אחד אחד שנפטר אחרי שנפטר אחרי אחד לא שנפטר לא שנפטר אחרי אחרי לא אחרי אחרי התחתנתי התחתנתי לא, לא שנפטר אחד אחרי-שנפטר אחרי אחרי שנפטר, שנפטר אחד שנפטר אחד שנפטר אחד
אחרי אחרי אחד אחד שנפטר אחרי אחרי אחד התחתנתי התחתנתי שנפטר התחתנתי לא לא שנפטר לא שנפטר אחרי אחד	אחרי שנפטר שנפטר אחד אחרי, אחד אחרי שנפטר שנפטר אחרי אחרי שנפטר אחרי אחד שנפטר לא אחרי אחרי לא אחרי התחתנתי לא אחרי אחרי אחד אחרי שנפטר אחרי אחרי לא שנפטר לא שנפטר לא לא לא שנפטר לא התחתנתי לא

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: '8 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]' [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] '[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 2-3 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 8-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]— [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

*[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 3 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

II. □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

◆ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□

□□□□□	□□□□□ □□□□ (□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□)	□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ (□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□)
□□□□ / □□□□ □□ □□□□□	□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ 8 □□□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□	□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ (60-90°F □□ □□□□), □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ "□□□□□□□□□□" □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□- □ensitive □□□□□□ - □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ 3-5 □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□: "□□□□□□□ 4-6 □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□, □□ □□□ □□ □□□ □□, □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□" 6 □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ '□□ □□□□□ □□□, □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□
□□□□□□□□□□	'20 □□□□ □□□□ □□□ □□□ '□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□ □□□ '□□ □□□□□' □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ 20 □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□, □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□-□□□□□□ □□□□ overwhelmed □□□□ □□□□□□□	2-5 □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□-□□□□□□□ □□□ □□□□□ 20 □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ 2 □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ 1 □□□□ □□□□□□, 18 □□□□□□□ □□□□ 20 □□□□ □□□ □□□□□□□ □□—□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ 8 □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□, □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□

		[illegible] [illegible] [illegible]

		[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] 6 [illegible], 2 [illegible] [illegible] 5 [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]
[illegible]	"[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

			[illegible] [illegible] [illegible]

III. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

◆ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **AMPA** [illegible] [illegible] [illegible] **(racetams)** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] (NAC, 5-MTHF, methylcobalamin, magnesium glycinate, CoQ10, DHA, UMP, tyrosine) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible], 2-3 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

		[illegible] [illegible] [illegible]

2. □□□□□ □□□□□ □□ NGF (□□□□ □□□□□□ □□□□□□) □□□□ BDNF □□□□□ — Noopept □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ '□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ '□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ — □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□	□□□□ □□□□ '□□ □□□□□□□□□□ □□: NGF □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ (□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□)□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ '□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□: 10-30mg □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□—□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□: □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ (CDP-□□□□□□ □□□□ □□□□□-GPC) □□□□ □□□□□□ □□□□ Noopept □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□; □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□

III.3 — □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ — □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□
Semax - □□□□ □□□□□□□□□□, ACTH □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□ □□ □□□□-□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□: BDNF □□□□ NGF □□ □□□□□ (□□□□□, □□□□□ - □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□)□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□, □□□□ □□ 30+ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□	Semax □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□: □□ □□□□□□ □□□□ BDNF □□□□ □□□□□□□□ □□ (□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□)□ □□ □□□□ □□□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□ D2 □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ "□□□□□□□□□□" □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ 300-1000mcg □□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□ 1-2 □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ '□□ □□□□□□ □□□□□ □□ (FDA □□ □□□□□□□□□ □□□□□), □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□
□□□□□□□ - □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□	□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□: GABA-A □□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□-□□□□□□□□□□□ □□□□ GHB □□□□□□□

	[illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]), BDNF [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible] (Noopept 10mg/[illegible] [illegible])[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] CDP-choline [illegible] [illegible] [illegible]

III.5 — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]—[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

	[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
90 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Lexapro, [illegible] 'the [illegible])[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] 750 [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (Lexapro [illegible]), [illegible] [illegible] 'the [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible] **4.5-9** [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **(**[illegible]**)** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

IV. □□□□□□□ - □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□

◆ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□, □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□, □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ "□□□□" □□□ □□ "□□□□" □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ "□□□□□□□□□□□□□" **(calibration)** □□ □□□□□ □□ □□□ □□□

□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ '□□ □□□□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ '□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□, □□□ □□□□ - □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□

□□□□	□□ □□□□□□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□	□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□
□□□ 1-30	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□	5-MTHF + □□□□□□□□□□□□□□□□ NAC 600mg □□□ □□□□ 2 □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ 400mg □□□□ □□□□ DHA 1000-2000mg□ CoQ10 200mg□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ (□□□□ □□□ □□□□, □□□□□□□, □□□□□□□□□ 0.3mg, □□□□□)□	□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□
□□□□□ 7-30 (□□□□□□ □□□□□ 1 □□ □□□□□□□)□	10 □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□, 10 □□□□ □□ □□□□, □□□□□	□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ '□□ □□□□□ □□□□□□ □□□, □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ BDNF □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□	□□□□□□□□□ BDNF □□□□□ □□ D2 □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ PFC (prefrontal cortex) □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ 10-□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□

30-60 □□□□	□□□□□□□ + □□□□□□□-□□□□□ □□ □□□□□□□ 15-20 □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ — □□□ □□□□□□, □□□ □□□, □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□	Noopept 10mg □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ + CDP-choline 250mg□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ — □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□	□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ AMPA □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□-□□□□□□ □□□□ (prefrontal cortex) □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□
60-90 □□□□	□□□□□□□□ □□ □□□□□ 20-30 □□□□ □□ □□□□□□ 5 □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ 800mg □□□□ □□ □□□□ □□□□ 5 □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ (BDNF □□□□ □□□□, □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□)□ □□□□ □□□□□: 30 □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□, □□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□, PFC (□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□) □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□
90 □□□□□ □□□ □□□□	□□□□ □□□□□□□□□□: □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ 2-3 □□□, □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ HIIT (□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□) □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ 20-□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□.	□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ '□□ 90 □□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ (addict virgin) □□□□□□ □□□ 12-18 □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□	□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□ 1 □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ - □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □ ensed □□□□□ □□□

IV.1 — □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□, □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□

□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□: □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]